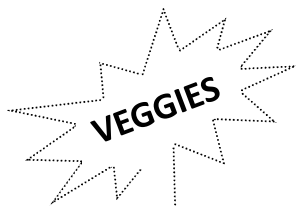


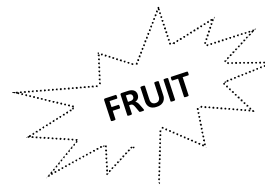


Dear Parent,

This week, your child is learning more about the importance of eating a variety of healthy foods. The focus of this week's learning is **yellow and orange** fruit and vegetables. The foods in this group help keep your eyes and skin healthy. Give these colorful fruits and veggies a try:



- ◆ Sweet potato
- ◆ Corn
- ◆ Carrots
- ◆ Summer squash



- ◆ Cantaloupe
- ◆ Mangoes
- ◆ Peaches
- ◆ Pineapple

Sincerely,

The URI SNAP-Education Program

Sweet Potato Quesadillas

Ingredients:

- 1 medium sweet potato, cooked
- $\frac{1}{2}$ cup canned black beans, drained
- 2 whole wheat tortillas
- 2 tablespoons tomato salsa
- 2 tablespoons shredded cheddar cheese
- Cooking spray

Directions:

1. Coat medium size skillet with cooking spray. Put pan over medium heat.
2. Mash sweet potato with beans. Place one tortilla in pan. Spread sweet potato/bean mixture on tortilla. Top with salsa and cheese. Place other tortilla on top.
3. Cook 3 minutes. Flip quesadilla over and cook another 3 minutes. Remove from pan and slice into quarters.

Questions about nutrition?

Call 1-877-FOOD-URI or email nutrition@etal.uri.edu



Estimado Padre,

Esta semana, su hijo/a sigue aprendiendo sobre la importancia de comer una variedad de alimentos saludables. El foco de la clase esta semana es el grupo de fruta y verduras **amarillas y anaranjadas**. Los alimentos en este grupo ayudan a mantener sanos los ojos y la piel. Estas frutas y verduras llenas de color valen la pena:



- ◆ Batata (camote)
- ◆ Elotes
- ◆ Zanahoria
- ◆ Calabacín amarillo



- ◆ Melón (cantalupo)
- ◆ Mango
- ◆ Durazno
- ◆ Piña

Saludos,

El Programa de URI SNAP-Education

Quesadillas de Batata

Ingredientes:

- 1 batata mediana, cocida
- $\frac{1}{2}$ taza frijoles negros de lata, drenados
- 2 tortillas de trigo integral
- 2 cucharadas salsa de tomate
- 2 cucharadas queso cheddar, rallado
- Aceite en spray

Preparación:

1. Ponga poquito de aceite en spray en un sartén. Póngalo sobre fuego medio.
2. Haz un puré de la batata y mezcle con los frijoles. Coloque una tortilla en el sartén. Ponga la mezcla de batata encima. Añade la salsa y queso. Coloque la otra tortilla por encima.
3. Cocine por 3 minutos. Déla la vuelta y cocine 3 minutos más. Quite la quesadilla del sartén y córtela en cuatro.

¿Alguna pregunta sobre la nutrición?

Llame al 1-877-FOOD-URI o email nutrition@etal.uri.edu